

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga tertinggi tentu selalu diinginkan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet atau mereka yang menekuninya dengan baik secara individu atau kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam latihan.

Karate adalah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang dipertandingkan yaitu *kata* dan *kumite*. Menurut Sujoto (1996:137) bahwa “*kata* adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan, atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan dalam bentuk yang nyata”. Sedangkan “*kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik”.

Banyak faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk prestasi, seperti faktor teknik, fisik, taktik dan mental. Dari keempat faktor pendukung salah satu yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah faktor

kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen, yaitu “kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharannya” Sajoto (1988:8).

Karate memiliki beberapa *Kihon* atau teknik gerakan dasar yang harus dipelajari, antara lain *Dachi* (kuda-kuda), *Uke* (tangkisan), *Tsuki* (pukulan), dan *Geri* (tendangan). Dalam penelitian ini peneliti membahas tendangan *mawashi geri*, *mawashi geri* adalah tendangan melingkar dengan *chusoku*. Dimana penelitian ini dilakukan di *Dojo* Kesatuan Karate-do Naga sakti Indonesia Don Bosco Diski. *Dojo* Don Bosco Diski merupakan salah satu *dojo* yang berdiri sejak tahun 2005 yang dilatih oleh *sensei* Hobby Sihombing yang menyandang sabuk hitam dan V nasional/ sertifikat melatih. Dari hasil pengamatan peneliti di *Dojo* Kesatuan Karate-do Naga sakti Indonesia Don Bosco Diski bahwa atlet yang berlatih sudah memiliki teknik tendangan *mawashi geri* yang baik hal ini terlihat ketika peneliti mengamati sekaligus observasi dimana tumpuan kaki mereka, posisi tangan berada didepan dada, badan mereka tegak tidak membungkuk dan saat menendang gerakan tangan sudah seirama dengan putaran pinggang. Namun jika dilihat dari segi kecepatan dalam mencapai sasaran yang diinginkan ada beberapa atlet yang masih lambat tendangannya. Hal ini disebabkan pelatih hanya memberikan latihan kecepatan berupa aba-aba dan *sprint*.

Selanjutnya dari hasil Wawancara peneliti dengan *sensei dojo* Kesatuan Karate-do Naga sakti Indonesia Don Bosco Diski ternyata prestasi atletnya kurang memuaskan, dimana hasil pertandingan yang mereka ikuti di tingkat junior dan senior kejurda dan kejurmas *Dojo* Kesatuan Karate-do Naga sakti Indonesia Don Bosco Diski belum mendapat hasil yang memuaskan dalam hal ini dalam setiap pertandingan atlet *Dojo* Kesatuan Karate-do Naga sakti Indonesia Don Bosco belum meraih medali sesuai dengan yang sudah ditargetkan dimana dalam pertandingan kejurda Forki Sumut hanya mendapat medali perunggu atas nama Wilson dan Kejurmas Forki belum bisa mendapat medali. Setelah diamati ternyata hal tersebut disebabkan oleh kurang cepatnya melakukan tendangan *mawashi geri* masih mudah diantisipasi oleh lawan sehingga tidak menghasilkan poin. Hal ini dipengaruhi ketidak adanya bentuk latihan kondisi fisik yang kurang memadai, dimana selama latihan bentuk latihan fisik hanya berupa sprint dengan jarak 10-15 meter, push up dengan jumlah 20 repetisi, sit up dengan jumlah 20 repetisi, Padahal tendangan seperti *mawashi geri* bila dilakukan dengan cepat, akurat dan bertenaga akan memperoleh poin yang lebih besar yaitu mendapat 2 poin, sedangkan teknik tendangan *mawashi geri* sudah baik hal ini terlihat ketika peneliti mengamati sekaligus observasi dimana tumpuan kaki mereka, posisi tangan berada didepan dada, badan mereka tegak tidak membungkuk dan saat menendang gerakan tangan sudah seirama dengan putaran pinggang. Kondisi fisik atlet tidak memadai juga dikarenakan program latihan yang dibetentukan sebanyak 3 kali seminggu dengan bentuk latihan yang sudah dijelaskan di atas.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dilapangan peneliti berkeinginan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan memberikan satu bentuk latihan yang selama ini belum dimanfaatkan dengan maksimal yaitu bentuk latihan *circuit*. Sebagaimana dikatakan Harsono (1988:227) bahwa “*circuit training* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki serempak, fitnes keseluruhan dari tubuh yaitu komponen-komponen daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen-komponen fisik lainnya”. Hal ini menjelaskan bahwa *circuit training* tidak hanya mengembangkan satu komponen fisik saja tetapi juga dapat mengembangkan kondisi fisik lainnya.

Dari uraian diatas diketahui bahwa kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, reaksi, koordinasi, dan keseimbangan merupakan faktor yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* yang dapat ditanggulangi dengan adanya latihan *circuit*.

Berikut ini daftar nama-nama atlet yang dimulai dari sabuk kuning sampai sabuk hitam, beserta sempel dan hasil tes awal yang dapat dilihat dari daftar tabel (dilampiran).

Dari data tersebut dapat untuk melihat perkembangan kemampuan sampel atau atlet dalam melakukan *test* tendangan *mawashi geri*. Data tersebut dapat kita simpulkan bahwa rata-rata hasil tes tendangan saat melakukan *mawashi geri* atlet *kumite Dojo* Don Bosco Diski tersebut belum sesuai dengan kecepatan yang diharapkan, yang dimana kecepatan tendangan atlet *Dojo* Don Bosco Diski masih ada dalam kategori kurang. Berdasarkan pernyataan yang sudah disebutkan,

peneliti ingin membuktikan peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet *kumite Dojo Don Bosco Diski* tahun 2020.

Maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet *Kumite* Perguruan Kesatuan Karate-do Naga Sakti Indonesian *Dojo Don Bosco Diski*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* dalam karate? Apakah faktor kondisi fisik dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri*? Apakah dengan menggunakan latihan *circuit training* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri*?

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat dari identifikasi masalah di atas maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah. Untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai maka penelitian ini dibatasi pada meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan menggunakan bentuk latihan *circuit training* pada atlet karate di *Dojo Don Bosco Diski* tahun 2020.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti

yaitu: “Seberapa Besar Peningkatan Dengan Menggunakan Latihan *circuit training* Dalam Melakukan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet kumite di *Dojo* Don Bosco Diski Tahun 2020.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan penjelasan dari permasalahan dikemukakan di atas, yaitu: “untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet melalui bentuk latihan *circuit training* tahun 2020.”

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberi manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga karate. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih karate untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan menggunakan bentuk latihan *circuit training*.
2. Sebagai bahan pertimbangan atau bahan pemikiran bagi pelatih dan pembina olahraga dalam melatih.
3. Sebagai bahan masukan bagi *Dojo* Don Bosco Diski untuk mempertimbangkan penggunaan program *circuit training* dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri*.

4. Menjadi bahan informasi dan menambah pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangknt ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.



THE
Character Building
UNIVERSITY